

# che caldo che fa!

consigli  
per sopportare meglio  
il caldo estivo



**Pubblicazione a cura di**  
Azienda USL di Modena  
Medici di Famiglia  
Comitati di Distretto della Provincia di Modena

Rady dla tych którzy opiekują się osobami w domu

## PRYZWYCZAJENIA

- Zachęcać starca do utrzymywania kontaktów z innymi osobami, ułatwiać spotkania w pomieszczeniach możliwie chłodnych lub z klimatyzacją.
- Wyprowadzać osobę, którą się opiekuje, na powietrze w godzinach najbardziej chłodnych w ciągu dnia (unikać wychodzenia od godziny 11.00 do godziny 18.00).
- Przypominać, że kąpiel w wannie lub pod prysznicem w chłodnej wodzie obniża temperaturę ciała szybciej niż w inny sposób.

## WYŻYWIENIE

- Proponować pić często świeżą wodę (przynajmniej 2 litry dziennie) nawet przy braku pragnienia
  - Nie proponować napoi gazowanych, słodkich, zbyt zimnych i przede wszystkim napoi alkoholowych
  - Przygotowywać lekkie posiłki. Zachęcać do spożywania dużej ilości owoców i warzyw.

## UBRANIA

- Ubierać w odzież lekką i wygodną, o jasnych kolorach i z włókien naturalnych (unikać włókien sztucznych) i nakładać kapelusz na głowę, jeżeli pozostaje na słońcu.

## LEKARSTWA

- Kontrolować czy przyjmuje regularnie leki.
  - Konsultować lekarza rodzinnego w celu ewentualnej zmiany terapii.

## W DOMU

- Używać firanek, żeby chronić przed słońcem
- Zaciągać żaluzje okienne w najbardziej gorących godzinach dnia
- Ograniczać użycie kucharek i piekarnika, które powodują przegrzanie powietrza w domu
- Nie pozostać nigdy bez podstawowych produktów spożywczych
- Jeżeli włączacie wentylatory, celem wprowadzenia powietrza w ruch, nie ukierunkowujcie ich bezpośrednio na ciało osoby, którą się opiekujecie.

## UWAŻAJCIE NA

jeżeli osoba narzeka

- stan dezorientowania
- zawroty głowy, uczucie niepewności
- ból głowy
- trudności w oddychaniu
- ból w piersiach

Zawołać lekarza rodzinnego

Osoby zagrożone to chorzy na cukrzycę, na chroniczne zapalenie oskrzeli, z nadciśnieniem, pacjenci z problemami psychiatrycznymi, z problemami kardiologicznymi.

Pamiętajcie, żeby uważać na prognozy przyływu fal ciepła zapowiadane w telewizji, radiu i w gazetach.